

網路成癮十大危險因子

<https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?mode=detail&node=698>

孩子有網路沉迷的現象是許多家長擔心的問題，特別是當世界衛生組織正式宣布將網路賭博成癮與網路遊戲成癮列為精神疾病之後，更是引發民眾的憂心與重視。很多家長會認為孩子網路沉迷是單純過度使用網路的行為問題，所以只要限制孩子的網路使用就可以解決這個問題。其實這可能是「治標而不治本」的做法，除了可能破壞了親子關係還不利於問題的真正處理。因為，我們的研究團隊發現，網路沉迷的行為問題背後其實有其真正的心理問題，我們稱之為「網路成癮心理危險因子」，最主要包括有：社交焦慮、憂鬱、低自尊、無聊感、神經質、課業壓力（特別是課業挫折）、家庭功能不佳（特別是親子衝突）、人際疏離、敵意、與衝動控制不良等，也就是網路成癮的十大危險因子，我們加以研究並編出「網路成癮危險因子檢核表」以提供輔導老師、心理師與精神科醫師做為評量工具。因此，在研究與臨床實務上我們可透過晤談與量表評估，以辨識導致不同孩子網路成癮的背後危險因子組合，不同孩子有不同的組合。因此，處理方式不可一視同仁，一定要透過心理諮商與心理治療以協助孩子處理其網路成癮背後的心理問題，同時再進行上網行為的調整，才能「標本兼治」的解決網路成癮問題。

4 原則，幫孩子擺脫網路成癮！

2016-03-01 00:00 更新：2016-12-25 19:51 by 友緣基金會（親子天下刊登）

<https://www.parenting.com.tw/article/5070093>

宅，不是不好，只是目前有很多宅少年過著乏味、平淡、封閉的生活。他們畏懼人群接觸、不知如何表達自己，不敢嘗試新事物，也沒有信心去追求自己的願景。小庸，國二，油亮頭髮散亂著，上課時心不在焉，盤踞於心的是今天又該怎麼過關，如何累積武器與點數，假日上網時間更超過八小時，功課一落千丈，沒什麼真實的社交圈，似乎時刻對著電腦，不能排除孤獨感。

沈迷網路、日夜顛倒、不喜歡與人打交道、整日呆在家裡發霉，也不願意出門找同伴活動，這樣的他成為父母最大的焦慮。想起從小安排上英文、鋼琴、畫畫，就是期待孩子能比我更強、更有出息，現在威脅處罰、鎖碼控制，也無法改變，更加深親子間的對立，如今父母選擇放棄，只盼望孩子能順利畢業。像小庸的少年和家庭，在台灣還為數不少，是什麼樣的原因讓生命力旺盛的少年，像洩了氣的皮球，而「宅家」的父母又沈甸甸的呢？

不可否認，各種虛擬追求感官刺激的電腦、網路產物，擄獲了想逃脫現實社會壓力、期待的孩子；補償了害怕於現實社會人際互動中，受到傷害與危險的孩子，

匿名的接收他人關愛、愛護、與欣賞的需求；滿足了在學習生活中，經常被他人拒絕與否定者，於線上找尋到成就。

再加上，以為高控制、說道理能圍堵網路成癮的態度，更推了一把讓孩子往封閉內心的生活走去，不想與人多有接觸。

但是，做為父母就這麼任孩子宅化下去，是絕對心痛。看著頭髮油油、像剛出土的文物般，抗拒新事物，對未來灰濛濛的孩子，該做些什麼呢？

貼其心

少年想獨立又無能為力，體貼孩子可以有自己的興趣，順勢進入孩子的天地，用「心」和他聊如何過電腦關，找機會切入目前困難，給個支持，用力鼓勵他，用上網的能量突破現實人生關。

降期待

插手少年人生，易讓孩子為抗拒而抗拒，失了了解花花世界三百六五行與自己特質與能力間的客觀性。放下上個世代唯有讀書高的思維與期待，陪孩子了解只要有熱情與努力，行行都可以出狀元。

過生活

充分體驗生活，勝過叨叨唸唸各種人生大道理。尤其對於沒有信心、覺自己一無是處的孩子，先避開成績，乘著陽光、與山與水的接觸，享受征服雲與海的樂趣，讓孩子自發地撿拾生活的有能感，宅化的心，有朝一日才會開展。

歸屬感

「快樂嗎？」、「喜歡嗎？」、「對自己的意義？」、「透過經驗學習到什麼？」；「我以你為容」、「我相信你可以」、「慢慢來需要一點時間」、「對於你不愛自己的行為我很痛心」等等的對話內容，比之於「考這麼爛」、「你完蛋沒用了」、「電腦可以吃嗎？」、「被網友騙的團團轉都不知」……的直批話語，才能營運歸屬感的地基。

對少年來說，情感的安定與安全，才能打開心門，在困頓之時，尋求討論與幫忙。要「宅化」的孩子基因重組大變身成「陽光宅男」，幫助他找尋存在的意義、及給自己一個價值定位是絕對需要的。從最初的生活，建立正面活力新特質，「出土文物」，將抖掉泥沙、灰塵，成為誰與爭鋒，獨一無二的型男型女，邁向新人生！